| | | |
|---|---|---|
| Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC<br>DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS<br>FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS<br>ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS<br>CONTRATO: 150.25.4.0354<br>VIGENCIA 2025** | |

| **DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD** | |
|---|---|
| **NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Yonatan García Grisales** | **FECHA DE INTERVENCIÓN: 13/05/25** |
| **DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA** | |
| **NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Carlos Mario García Grisales** | |

| **PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN** | | |
|---|---|---|
| **NOMBRE DEL PROFESIONAL** | **PROFESIÓN** | **TELÉFONO DE CONTACTO** |
| **Jennyfer García Grisales** | **FISIOTERAPIA** | **3116827071** |

| **TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA** | |
|---|---|
| **Tercera visita** | **X** |

**TEMAS: educación teórico prácticas en pausas activas y síndrome del cuidador y seguimiento al plan de recomendaciones concertado para la persona con discapacidad , su cuidador/a y núcleo familiar.**

## DESARROLLO DE LA REUNIÓN

- Bienvenida
- Inicio
- Desarrollo de la agenda
- Acuerdos, conclusiones y recomendaciones.

La charla se centra en la importancia de tomarse descansos y en el llamado síndrome del cuidador, con el objetivo de brindar ideas y métodos para mejorar su bienestar y reducir el estrés que provoca el cuidado de otra persona.

Se abordaron temas como las pausas activas, explicando por qué es fundamental hacer descansos activos en casa para liberar estrés y mejorar la salud física y mental. Se sugieren ejercicios sencillos para hacer en casa, como estirar el cuello y los hombros, mover las muñecas y los tobillos, y practicar ejercicios de respiración.

Se habló sobre el síndrome del cuidador y cómo puede afectar la salud física y mental de quienes cuidan a otros. Se proponen formas de manejar el estrés y evitar sentirse agotado, como priorizar el cuidado personal, buscar ayuda en la familia y amigos, fijar límites y repartir tareas.

Para finalizar, se destaca que tanto el paciente como su cuidador están dispuestos a seguir los consejos de la fisioterapeuta y han tomado apuntes de las recomendaciones para evitar enfermedades que puedan afectar su salud física y mental, y alterar su estado normal.

## CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

El usuario acuerda tomarse pequeños descansos, al menos unas tres o cuatro veces durante el día, invirtiendo en ellos alrededor de 5 a 10 minutos.

Asimismo, el cuidador se propone encontrar respaldo en su círculo cercano, ya sea familia o amigos, para sobrellevar el estrés que implica cuidar de su familiar.

Se coordinará una nueva cita para analizar cómo va todo y modificar los métodos de tratamiento si fuese preciso.

## PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

**PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA**

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025

# PLAN DE CUIDADOS

**Nombre:** Yonatan Garcia Grisales
**Diagnóstico:** Retraso cognitivo leve

**Actividades funcionales** (10–15 minutos) 6-7 veces a a semana
**Objetivo:** Potenciar la independencia en la vida diaria.

- Poner y quitar la mesa.



- Separar ropa por colores.



- Guardar los objetos en cajas etiquetadas.
- Regar plantas o limpiar una superficie.



- Colaborar en la cocina (pelar frutas, mezclar ingredientes).

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025



**Coordinación y equilibrio** (10 minutos) 5-6 veces a la semana
**Objetivo:** Mejorar el control del cuerpo y la atención.

- Caminar en zigzag o sobre cinta en el piso.



- Lanzar y atrapar una pelota grande.



shutterstock.com · 2454013497

- Pararse en un solo pie.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025



- Juego de seguir secuencias (ej. aplaudir, girar, tocar pies, sentarse).

Jonatan alexander garcia
**Firma o huella de los participantes**

**Firma del profesional**

# PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

## PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025

# PLAN DE CUIDADOS

**Nombre:** Carlos Mario Garcia Grisales
**Diagnóstico:**

**Realización de movilidad articular general 3 a 5 veces por semana**
**Duración total**: 30–45 minutos por sesión.

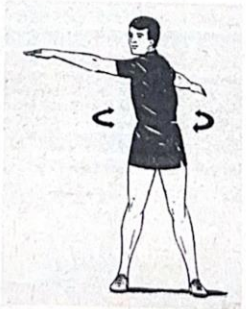
- Marcha en el sitio o trote suave durante 5 min



- Círculos de hombros y brazos por 30 segundos



- Rotaciones de tronco durante 30 segundos



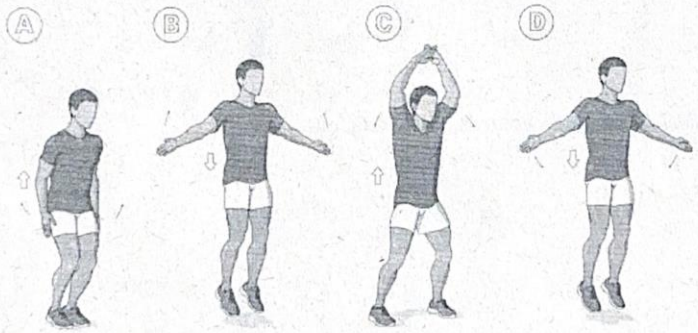
- Elevaciones de rodillas de manera alterna durante 3 min

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025



- Saltos suaves (jumping jacks) por 1 minuto.

**JUMPING JACKS**




**Estiramientos musculares**
Mantener entre 20–30 segundos por grupo muscular.Realizar ambos lados del cuerpo (derecho e izquierdo).
**Tren inferior:**
Cuádriceps: De pie, tomar un tobillo y llevarlo hacia el glúteo.



**Isquiotibiales:** Sentado con las piernas estiradas, inclinar el tronco hacia adelante.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025

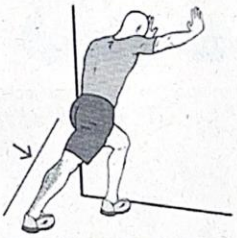




**Aductores:** Sentado con las plantas de los pies juntas, empujar las rodillas hacia el suelo.



**Gemelos**: Apoyar las manos en la pared, estirar una pierna hacia atrás con el talón en el suelo.



**Tren superior:**

**Hombros:** Cruzar un brazo sobre el pecho y empujar con el otro.



**Tríceps:** Llevar una mano detrás de la cabeza y empujar el codo hacia atrás con la otra.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025



**Pectorales**: Apoyar el brazo en la pared y girar el cuerpo en dirección contraria.



**Zona central:**
**Espalda baja:** Acostado boca arriba, llevar ambas rodillas al pecho.



**Columna torácica:** Sentado, girar el tronco hacia un lado suavemente.



**Cuello:** Inclinaciones laterales suaves llevando la oreja hacia el hombro.



Firma o huella de los participantes

Firma del profesional

| | | |
|---|---|---|
| Territorial<br>Dirección Territorial de Salud de Caldas | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS**<br>**FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS**<br>**ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS**<br>**CONTRATO: 150.25.4.0354**<br>**VIGENCIA 2025** | HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS<br>H D<br>Manizales-Caldas<br>EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO |



**JENNYFER GARCIA**
**PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA**
**22045**